

Regulasi Diri dan *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna TikTok

Ma'rifatulillah Destiana Cahyati

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

Suhadianto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

Karolin Rista

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

E-mail: marifatulillahdestianac@gmail.com

Abstract

FOMO is the fear of losing social opportunities that is closely related to the use of the internet and social media, one of which is TikTok. Self-regulation is behavior or management of thoughts and behaviors based on oneself. This research aims to examine the relationship between self-regulation and fear of missing out (FoMO) in student users of TikTok. The sample from this research was 175 students who used TikTok aged 18-25 years in Surabaya. This research uses descriptive quantitative methods with correlational techniques. The instruments used consist of the FoMO scale with 16 items, and the self-regulation scale with 25 items which have been tested for validity and reliability. Data analysis was carried out using the Spearman rho correlation test to evaluate the influence of the independent variable (self-regulation) on the dependent variable (fear of missing out) or FoMO. The results of the analysis show that self-regulation has a significant negative relationship with fear of missing out ($p < 0.05$). In other words, the higher the fear of missing out, the lower the self-regulation, and conversely, the lower the fear of missing out, the higher the level of self-regulation.

Keywords: *Fear of Missing Out, Self-Regulation, TikTok*

Abstrak

FOMO adalah ketakutan kehilangan kesempatan sosial yang erat kaitannya dengan penggunaan internet dan sosial media, salah satunya TikTok. Regulasi diri adalah perilaku atau pengelolaan pikiran dan perilaku yang didasari oleh diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa pengguna TikTok. Sample dari penelitian ini adalah mahasiswa pengguna TikTok di yang berusia 18-25 tahun di Surabaya yaitu 175 orang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan teknik korelasional. Instrumen yang digunakan terdiri dari skala FoMO dengan 16 item, dan skala regulasi diri 25 item yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Spearman rho untuk mengevaluasi pengaruh variabel bebas (regulasi diri) terhadap variabel terikat (fear of missing out) atau FoMO. Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap fear of missing out ($p < 0,05$). Dengan kata lain, semakin tinggi fear of missing out maka semakin rendah regulasi diri, dan sebaliknya semakin rendah fear of missing out maka semakin tinggi tingkat regulasi diri.

Kata kunci: *Fear of Missing Out, Regulasi Diri, TikTok*

Pendahuluan

Pada era digital ini, penggunaan internet telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Internet telah berkembang menjadi lebih dari sekedar media komunikasi. Sekarang menjadi bagian dari dunia bisnis, industri, pendidikan, dan pergaulan sosial, terutama media sosial yang berkembang pesat (Wijaya dkk, 2003). Berdasarkan hasil survei Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) tahun 2017, kelompok yang mendominasi penggunaan media sosial adalah mahasiswa. Individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri, swasta, maupun lembaga lain yang setara perguruan tinggi disebut mahasiswa (Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa gencar mengeksplorasi identitas diri akibat berada pada masa transisi remaja ke dewasa atau yang sering disebut dengan *emerging adulthood* yang secara spesifik berada di usia 18-25 tahun (Arnett, 2015).

Penggunaan internet sangat mudah dijangkau melalui ponsel atau komputer yang menyediakan berbagai aplikasi media sosial mulai dari *Facebook*, *Instagram*, *WhatsApp*, *TikTok*, *X*, *Telegram* dan lain-lain. TikTok telah menjadi salah satu *platform* media sosial yang paling populer di kalangan generasi muda, termasuk mahasiswa. APJII (2024) media sosial TikTok paling banyak diakses setelah *Instagram* dan *Facebook* dengan presentase 48,84%. TikTok juga memiliki dampak positif bagi mahasiswa. Selain memudahkan mahasiswa untuk mengakses informasi, TikTok juga menawarkan konten-konten yang membahas topik akademik, pengembangan diri, dan topik kesehatan mental menjadi daya tarik utama bagi kalangan mahasiswa yang ingin terhubung dengan sesama mahasiswa untuk menemukan inspirasi.

Pada kenyataannya mahasiswa yang menghabiskan waktu untuk mengakses *platform* TikTok cenderung terdistraksi oleh konten-konten yang ada di aplikasi tersebut. Studi yang dilakukan Cherenson (2015) juga menyatakan pelajar dan mahasiswa menyumbangkan 11 jam dalam sehari untuk daring pada media sosial, guna tetap terhubung dengan aktivitas yang dilakukan orang lain. FoMO juga berdampak pada rendahnya produktifitas akademik mahasiswa karena penggunaan media sosial yang terlampau sering sehingga menyebabkan kurangnya waktu dan energi untuk belajar dan menyelesaikan tugas akademik. FoMO juga meningkatkan stress dan cemas secara langsung seperti gangguan tidur dan gangguan konsentrasi sehingga memengaruhi performa akademik (Polii dkk, 2023).

Penelitian-penelitian tentang *Fear of Missing Out* telah banyak diteliti oleh peneliti sebelumnya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sianipar dan Kaoleti (2019) yang berjudul "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro", Penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Aviani (2023) yang berjudul "Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Baru Pengguna Aplikasi TikTok", Penelitian yang dilakukan oleh Wulan, dkk (2023) dengan judul "Hubungan FOMO dan *Anxiety* terhadap Remaja Adiksi Medsos di SMKN 1 Martapura". Berdasarkan penelitian tentang FOMO ini terdapat perbedaan dengan penelitian sebelumnya yakni pada partisipan penelitian, Variabel penelitian, dan lokasi penelitian.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna TikTok. Lalu hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan *fear of missing out* (FOMO) pada mahasiswa pengguna TikTok. Hal tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* (FOMO). Sebaliknya, apabila tingkat regulasi diri individu rendah maka semakin tinggi *fear of missing out* (FOMO) pada mahasiswa pengguna TikTok.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa pengguna TikTok di Surabaya sebanyak 175 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling* yaitu menyebarkan kuisioner melalui *google form*. Teknik pengumpulan data menggunakan Skala *Fear of Missing Out* yang dikembangkan sendiri oleh peneliti merujuk pada aspek yang dikemukakan Przybylski, dkk (2013) terdiri dari 16 item dengan nilai konsistensi internal 0,86. Skala Regulasi Diri yang dikembangkan sendiri oleh peneliti merujuk pada aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (Ormrod, 2008) terdiri dari 25 item dengan nilai konsistensi internal 0,93. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Spearman's Rho* dengan bantuan SPSS versi 27.

Hasil

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 175 responden mahasiswa di Surabaya terdiri berdasarkan jenis kelamin perempuan sebanyak 102 mahasiswa dengan presentase 58,29% dan laki-laki sebanyak 73 mahasiswa dengan presentase 41,71%.

Tabel 1

Data Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase
1.	Perempuan	102	58,29%
2.	Laki – laki	73	41,71%
Jumlah		175	100%

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 27 For Windows*

Selain itu adapun data demografi berdasarkan usia mayoritas responden berusia 21 tahun yang berjumlah 68 partisipan dengan presentase 38,86%, sementara kelompok usia lainnya menyumbang 61,14%. Tabel data demografi responden berdasarkan usia ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 2

Data Demografi Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah (n)	Persentase
1.	18	6	3,34%
2.	19	10	5,71%
3.	20	23	13,14%
4.	21	68	38,86%
5.	22	33	18,86%
6.	23	12	6,86%
7.	24	14	8%
8.	25	9	5,14%
Jumlah		175	100%

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 27 For Windows*

Hasil analisis mengenai tingkatan kategorisasi partisipan pada skala *Fear of Missing Out* mahasiswa yang memiliki kategori tinggi sebanyak 70 Mahasiswa atau 44,59%, dengan kategori sedang sebanyak 63 mahasiswa atau 40,13%, dan kategori rendah sebanyak 42 mahasiswa dengan presentase 26,75%. Tabel hasil analisis kategorisasi skala *Fear of Missing Out* ditunjukkan pada tabel 3.

Tabel 3

Kategorisasi Skala *Fear of Missing Out*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
<i>Fear of Missing Out</i>	$x < 33$	Rendah	42	26,75%
	$33 \leq x < 70$	Sedang	63	40,13%
	$x \geq 70$	Tinggi	70	44,59%
Jumlah			175	100%

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 27 For Windows*

Hasil dari analisis tingkat kategorisasi partisipan berdasarkan skala regulasi diri, mahasiswa yang memiliki kategori tinggi sebanyak 62 mahasiswa atau 39,49%, dengan kategori sedang sebanyak 30 mahasiswa atau 19,11%, dan kategori rendah sebanyak 83 mahasiswa atau dengan presentase 52,87%. Tabel hasil analisis kategorisasi skala regulasi diri ditunjukkan pada tabel 4.

Tabel 4

Kategorisasi Skala *Regulasi Diri*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Regulasi Diri	$x < 30$	Rendah	83	52,87%
	$30 \leq x < 67$	Sedang	30	19,11%
	$x \geq 67$	Tinggi	62	39,49%
Jumlah			175	100%

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 27 For Windows*

Hasil uji normalitas sebaran variabel *fear of missing out* dengan Regulasi diri yang telah dilakukan menggunakan rumus *kolmogrov-smirnov* dengan memperoleh nilai signifikansi $p = 0,014$ ($p < 0,05$) yang dapat dikatakan bahwa sebaran data tidak berdistribusi normal, sehingga variabel regulasi diri dan *fear of missing out* (FOMO) tidak dapat memenuhi syarat uji asumsi normalitas. Tabel hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel 5.

Tabel 5
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig. (p)	Keterangan
Regulasi Diri – <i>Fear of Missing Out</i>	0,014	Tidak Berdistribusi Normal

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 27 For Windows*

Hasil uji linearitas hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* diperoleh signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan linear antara variabel regulasi diri dengan *fear of missing out*. Tabel uji linearitas ditunjukkan pada tabel 6.

Tabel 6
Hasil Uji Linieritas

Variabel	Sig. (p)	Keterangan
Regulasi Diri – <i>Fear of Missing Out</i>	0,000	Linear

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 27 For Windows*

Hasil uji hipotesis penelitian menggunakan metode korelasi *Spearman's Rho* dengan bantuan *SPSS 27 statistic for windows*. Metode ini digunakan atas dasar data yang tidak memenuhi prasyarat uji normalitas. Hasil analisis korelasi diperoleh skor $r_{xy} = (-653)$ dengan nilai sig. 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna TikTok di Surabaya. artinya, semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah *fear of missing out*. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi *fear of missing out*. Tabel hasil uji korelasi *Spearman's Rho* ditunjukkan pada tabel 7.

Tabel 7
Hasil Uji Korelasi *Spearman's Rho*

Variabel	r_{xy}	Sig. (p)	Keterangan
Regulasi Diri – <i>Fear of Missing Out</i>	-0,653	0,000	Linear

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 27 For Windows*

Pembahasan

Menjelaskan Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dan ketakutan kehilangan momen di media sosial (FoMO) pada mahasiswa TikTok di Surabaya. Hubungan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang lebih tinggi, memiliki ketakutan kehilangan momen di media sosial (FoMO) yang lebih rendah, dan sebaliknya, mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang lebih rendah memiliki ketakutan kehilangan momen di media sosial (FoMO) yang lebih tinggi.

Menurut Zimmerman (Ormrod, 2008), orang yang memiliki regulasi diri tinggi ditandai dengan kemampuan mereka untuk mengarahkan diri mereka sendiri sehingga mereka dapat mengevaluasi diri sendiri dan memberikan arah yang baik untuk diri mereka sendiri saat menghadapi masalah. Selain itu, orang dapat mengamati semua perilaku yang telah dilakukan untuk mengetahui apakah tujuan tersebut baik atau buruk. Sebaliknya, ketika seseorang memiliki tingkat regulasi diri yang rendah, mereka kurang mampu mengevaluasi diri, yang meningkatkan kemungkinan terdampak perilaku takut kehilangan momen di media sosial (FoMO).

Young dan Abreu (2017) juga menyatakan bahwa orang yang memiliki regulasi diri mampu menyadari perkembangan dalam penggunaan media sosial mereka yang berlebihan atau tidak terkontrol. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi lebih mampu untuk memprioritaskan kebutuhan diri, dan lebih dapat membatasi waktu dalam bermain media sosial TikTok sehingga dapat mengurangi efek FoMO. Mahasiswa juga lebih memfokuskan diri untuk terlibat dalam aktivitas yang bermanfaat sekaligus dapat mengalihkan penggunaan media sosial seperti olahraga atau bergabung dalam kegiatan positif lainnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Surabaya mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) sebanyak 70 mahasiswa (44,59%) dan memiliki regulasi diri yang rendah sebanyak 83 mahasiswa (52,87%). Mahasiswa yang khawatir kehilangan momen di media sosial (FoMO) akan selalu mengikuti aktivitas media sosial orang lain untuk mengetahui hal baru dan mengikuti apa yang dilakukan orang lain untuk tetap *up-to-date*. Mahasiswa yang terdampak FoMO juga akan dipaksa untuk berpartisipasi dalam banyak kegiatan agar mereka dapat memposting aktivitas mereka untuk meningkatkan eksistensi mereka di media sosial. Sejalan dengan Przybylski (2013), orang akan selalu merasa lebih baik dari orang lain dan selalu merasa kekurangan. Mereka juga akan mencari pengakuan karena takut terasing dalam media sosial.

Fear of missing out (FoMO) sendiri banyak terjadi di kalangan mahasiswa karena mahasiswa lebih suka mengeksplorasi diri karena berada pada masa transisi remaja ke dewasa yang berada di usia 18-25 tahun (Arnett, 2015). Hal ini terjadi karena mahasiswa yang menghabiskan waktu untuk mengakses *platform* TikTok dan cenderung terdistraksi oleh konten-konten yang ada di aplikasi tersebut. Mahasiswa juga cenderung bergantung pada validasi sosial yang mengakibatkan mahasiswa mendapat tekanan sosial untuk tampil sempurna atau mengikuti tren.

Hasil penelitian ini mendukung studi sebelumnya oleh Sinipar dan Kaloeti (2019), yang menemukan hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan FoMO, yang menunjukkan bahwa semakin banyak regulasi diri seseorang, semakin sedikit FoMO yang mereka alami. Penelitian lain oleh Handayani dan Aviani (2023) menemukan bahwa regulasi diri berdampak pada bagaimana mahasiswa menggunakan media sosial. Penelitian ini memberikan kontribusi pada literatur yang sudah ada mengenai FoMO dan membantu memahami perilaku pengguna media sosial dan memberikan pemahaman bagi mahasiswa agar lebih mengetahui hubungan regulasi diri dengan FoMO, bahwa ketika mahasiswa memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi, mereka mengalami FoMO yang lebih rendah.

Mahasiswa yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) akan selalu mengecek media sosial orang lain untuk melihat hal baru dan apa yang dilakukan oleh orang lain supaya selalu *up to date*. Mahasiswa juga akan memaksa dirinya untuk selalu berpartisipasi dalam banyak kegiatan agar dapat mem-*posting* kegiatannya supaya menambah eksistensi dalam media sosial. Sejalan dengan Przybylski, dkk (2013) yang menyatakan bahwa individu akan selalu merasa harus lebih baik dari orang lain, dan individu juga akan selalu merasa kekurangan dan akan mencari pengakuan karena takut terasing dalam media sosial.

Apabila regulasi diri rendah maka akan mengakibatkan perilaku *fear of missing out* (FoMO) meningkat, sehingga akan berdampak pada perilaku mahasiswa yang lebih mementingkan berkomunikasi dengan rekan-rekan di media sosial dan terobsesi dengan postingan orang lain atau dengan *fyp* yang ada daripada fokus pada tujuan yang telah ditentukan. Secara umum hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna TikTok di Surabaya. Namun penelitian ini masih memiliki banyak keterbatasan yakni keterbatasan waktu dan penelitian disebarluaskan di beberapa universitas di surabaya dengan jumlah partisipan yang belum cukup mewakili setiap universitas.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna TikTok di Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini cenderung mengalami *fear of missing out* (FoMO) dengan tingkat kategori sedang, dan regulasi diri dengan tingkat kategori rendah. Karena nilai sig. (2-tailed) antara regulasi diri dengan *fear of missing out* (FoMO) adalah 0,000 ($<0,005$), maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan sangat signifikan antara regulasi diri dan *fear of missing out* (FoMO). Dengan kata lain, semakin tinggi *fear of missing out* (FoMO) maka semakin rendah regulasi diri, dan sebaliknya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa.

Sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran bagi mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri

dengan lebih fokus pada kegiatan dan aktivitasnya, mahasiswa juga dapat membatasi penggunaan media sosial TikTok agar dapat mengurangi efek FoMO. Selain itu saran bagi peneliti selanjutnya agar dapat memperluas subjek penelitian dengan melibatkan mahasiswa luar Surabaya atau dari latar belakang budaya yang berbeda. Studi lanjutan juga dapat melibatkan kelompok usia lainnya seperti remaja sekolah menengah atau pekerja muda, untuk melihat tingkat konsistensi hasil.

Referensi

- Abel, J. P. (2016). Scale Development and Assessment. 14(1), 33–44.
- Alfiana, F. (2013). *Motivasi Belajar Bahasa Inggris Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Bahasa Inggris Fakultas Ilmu Budaya Universitas Brawijaya* (Disertasi Doktor Universitas Brawijaya).
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Parent–Adolescent Communication and Problematic Internet Use: The Mediating Role of Fear of Missing Out (FoMO). *Journal of Family Issues*, 39(13), 3391–3409. <https://doi.org/10.1177/0192513x18783493>
- Anggraini, P., & Kusniarti, T. (2017). Model Pembelajaran Bahasa Indonesia Berbasis Karakter dan Kearifan Lokal di Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan dan Praktik*, 8 (5), 23-29.
- Arnett, J.J. (2015). *EMERGING ADULTHOOD: The Winding Road from the Late Teens Trough the Twenties (2nd ed)*. New York: Oxford University Press.
- Azwar. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ditommaso, E., & Spinner, B., (1997). *Social and Emotional Loneliness: A Reexamination Of Weiss Thyphology Of Loneliness*. *Jurnal Psychology*. No. 3, 417-427.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). ‘I don’t want to miss a thing’: adolescents’ fear of missing out and it’s relationship to adolescents’ social needs, facebook use, and facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
- Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Cet.III, Jakarta: Kencana, 2008). h. 59.
- Citra, Y. D., Kurniawan, D. A., & Susmalita, D. (2021). Minat belajar siswa laki-laki dan perempuan terhadap mata pelajaran fisika di SMA Negeri 6 Batanghari. In *Prosiding Seminar Nasional Fisika* (Vol. 1, No. 1, pp. 105-109).
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105117.
- Cherenson, M. (2015). Survey: Snapchat instagram, Facebook in deat heat for student use. Diakses dari www.digital.scgadv.com/pages.services/social-media-whitepaper/?ts=1492030559808.
- Djollong, A. F. (2014). Tehnik pelaksanaan penelitian kuantitatif. *Istiqra: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 2(1).
- Friedman, H. S., & Schustack, W. Miriam. 2008. *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*. Jakarta: Erlangga.
- Franken, R. E. (2002). *Human Motivation*. California: Wadsworth.
- Gabriela, N. (2022). *Perancangan Persuasi Sosial Fear Of Missing Out (Fomo) Melalui Video Iklan* (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia).
- Ghufron Nur M., dan S Risnawati Rini. (2010). *Teori- Teori Psikologi*, Ar-ruzz Media, Jogjakarta.

- Handayani, A.T., & Aviani, Y.I. (2023). Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Baru Pengguna Aplikasi Tiktok. *CAUSALITA : Journal Of Psychology*.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2013). Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction. *Journal of Personality*, 82(4), 265–277. <https://doi.org/10.1111/jopy.12050>
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social Media Use and the Fear of Missing Out (FoMO) While Studying Abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259–272. <https://doi.org/10.1080/15391523.2015.1080585>
- Husna, A. N., Hidayati, F. N., & Ariati, J. (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi. *Jurnal Psikologi*, 13(1). <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>
- Howard S. F. & Miriam W. S. 2008. Kepribadian: *Teori Klasik dan Riset Modern, terj. Fransiska, dkk.* Jakarta: Erlangga
- Isneniah, D., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). Correlational study: Self-esteem and fear of missing out (FoMO) in emerging adulthood. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(2), 209-217.
- Jeanne Ellis Ormrod, Amitya Kumara, Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jiid 2, Jakarta: Erlangga, 2002, hlm. 30
- JWT Intelligence. (2011). Takut ketinggalan (FOMO). Diambil dari <https://www.jwt.com/en/news/fomojwtexploresfearofmissingoutphenomenon/>
- Jöreskog, KG, & Sörbom, D. (1993). LISREL 8:
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: a hidden threat to users' life satisfaction?.
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur Berbeda Bermakna Mulia*, 8(3), 148. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- McGinnis, P. (2020). *FOMO—Fear of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*. Gramedia Pustaka Utama.
- MUFARIDA, D. A. A., & SANTOSA, R. P. . (2024). Hubungan Antara Self Control Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Tiktok. *Paedagogy : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(2), 201-212. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i2.3077>
- M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010, hlm. 57.
- Mutiarachmah. Dinda & Maryatmi. A.S. (2019) Hubungan Antara Regulasi Diri dan Psychological Well-Being Dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Ikra-lth Humaniora Vol 3 No 3*.
- Nagari, W. S., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2023). Hubungan FoMO Dan Anxiety Terhadap Remaja Adiksi Medsos Di SMKN 1 Martapura. *Media Bina Ilmiah*, 17(6), 1225-1238..
- Natasha, N. N., Hartati, N. R., & Syaf, N. A. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa di Pekanbaru. *Bandung*

- Conference Series Psychology Science*, 2(3), 775–779.
<https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i3.4875>
- Nuzul, P. L., & Amin, A. (2021). Pengaruh Regulasi Diri terhadap Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 67–77. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2650>
- Ormrod, J. E. (2008). *Educational Psychology: Developing Learners*.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Pisani, L. (2017). Hubungan antara regulasi diri dengan kecenderungan pembelian impulsif pada remaja akhir terhadap produk barang. *Skripsi Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.
- Pintrich, PR, & De Groot, EV (1990). Komponen pembelajaran yang memotivasi dan mengatur diri sendiri dalam kinerja akademik di kelas. *Jurnal psikologi pendidikan*, 82 (1), 33.
- Polii, A. F. R., Solang, D. J., & Kapahang, G. L. (2023). Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi Universitas Negeri Manado. *Jurnal Sains Riset*, 13(3), 850–859. <https://doi.org/10.47647/jsr.v13i3.2031>
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 456-461. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- [Reagle, J. \(2015\). Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality. First Monday.](#)
- Syah, F., & Rosyidi, H. (2024). Pengaruh FoMO dan Emotional Intelligence Terhadap Internet Addiction Pada Mahasiswa. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 15(1), 80-94.
- Sette, CP, Lima, NR, Queluz, FN, Ferrari, BL, & Hauck, N. (2019). Ketakutan akan Ketinggalan Inventaris Online (ON-FoMO): Pengembangan dan Validasi Alat Baru.
- Schunk, DH, & Zimmerman, BJ (2012). Pengaturan diri dan pembelajaran. *Handbook of Psychology, Edisi Kedua*, 7.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (Fomo) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal empati*, 8(1), 136-143.
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Schustack, MW, & Friedman, HS (2008). The personality reader. (*Tanpa Judul*).
- Sukendra, I. K., & Atmaja, I. (2020). Instrumen penelitian.
- Tomczyk, Ł., & Selmanagic-Lizde, E. (2018). Fear of Missing Out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina — Scale and selected mechanisms. *Children and Youth Services Review*, 88, 541–549. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.03.048>
- Triani, C. I., & Ramdhani, N. (2017). Hubungan antara kebutuhan berelasi dan fear of missing out pada pengguna media sosial dengan harga diri sebagai moderator. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia.
- Tri Wulandari, dan Anita Zulkaida. 2007. Self Regulated Behavior, dalam <http://publication.gunadarma.ac.id/handle/123456789/481> di akses pada Rabu 10 Januari 2018 pukul 12:30 WIB, (Jurnal Proceeding Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitek dan Sipil: Universitas Gunadarma, Vol.2).